

## KESELAMATAN OLAHRAGA MELALUI BUKU PEDOMAN KESELAMATAN DALAM OLAHRAGA

Made Agus Dharmadi<sup>1</sup>, I Nyoman Kanca<sup>2</sup>, Ni Luh Putu Tuti Ariani<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, <sup>2</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

E-mail: made\_agus2011@hotmail.com, arianituti@yahoo.com,  
inyomankanca@yahoo.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk penyempurnaan dan mensosialisasikan buku pedoman yang telah dikembangkan sebelumnya, melalui uji pakar dan uji praktisi, yang terdiri dari pakar olahraga, pakar kesehatan dan pakar buku pedoman. Sedangkan uji praktisi dilakukan oleh guru-guru di jenjang SD, SMP dan SMA dengan minimal memiliki kualifikasi Master. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pengembangan menurut Gall and Gall (2003:570), teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan teknik kuesioner kepada para pakar dan praktisi melalui form penilaian, sedangkan analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa keberadaan buku pedoman keselamatan olahraga sebagai panduan ataupun petunjuk praktis terhadap upaya pencegahan terhadap resiko kecelakaan dalam pembelajaran penjasorkes sangat penting bagi guru/pelatih dan siswa. Buku pedoman diharapkan dapat dikembangkan segera dan dicetak dalam bentuk buku ataupun *booklet* yang mudah digunakan, sehingga diharapkan nantinya dapat menunjang penampilan siswa/atlet dalam proses belajar/berlatihnya, disamping itu pula, pengembangan buku pedoman keselamatan olahraga memiliki asas manfaat yang baik berdasarkan hasil sosialisasi kepada siswa-siswa yang akan menggunakan buku pedoman tersebut. Dari kesimpulan ini, dapat disarankan agar buku yang telah di uji pakar maupun praktisi ini dapat dicetak dan sebarakan kepada guru/dosen, pelatih, siswa/mahasiswa dan juga masyarakat umum untuk dimanfaatkan sebagai buku utama dalam pencegahan aktifitas berolahraga.

**Kata Kunci:** buku pedoman, keselamatan, olahraga

### Abstract

This study aims to refine and disseminate manuals that have been developed before. In this second test experts and practitioners test, which consists of sports experts, health experts and expert handbook. While the practitioners testing

conducted by teachers in elementary, junior high and high school with a minimum have a Masters qualification. The method used in this research is the development of a method according to Gall and Gall (2003: 570), the data collection techniques used technique is to use a questionnaire to the experts and practitioners through assessment form, while the analysis of the data used is descriptive qualitative analysis. Based on the results and discussion are carried out, it can be concluded that the existence of sports safety handbook as a guide against efforts to prevent the risk of accidents in penjasorkes study is very important conducted by educators/trainers. It's could be developed immediately and printed in the form of a book or booklet that is easy to use, so that expected later to support the appearance of the student/athlete in the process of learning/training, in addition to that, the development of sports safety handbook has good benefits based on the principle of socialization results to students who will use the manual. From this conclusion, it can be suggested that the books have been in testing experts and practitioners can print and distribute to teachers / lecturers, trainers, students and general community to be used as a primer of the activity in the prevention of exercise.

**Keywords:** guidelines handbook, safety, sports

## PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 5 menyatakan bahwa salah satu prinsip penyelenggaraan keolahrgaan adalah keselamatan dan keamanan, hal ini sungguh masuk akal karena keselamatan merupakan hal pokok dalam segala bentuk aktivitas dan keselamatan merupakan inti dari kehidupan, tanpa adanya unsur 'selamat' maka niscaya akan ada hambatan dalam proses kehidupan tersebut. Terkait dengan undang-undang tersebut, di dalamnya mencakup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi yang tidak lain diperuntukkan bagi kemaslahatan bidang keolahragaan agar mewujudkan insan yang sehat, bugar dan berprestasi.

Dalam olahraga pendidikan di Indonesia, selain undang-undang di atas, unsur keselamatan dalam olahraga pendidikan juga menjadi

bagian dari komitmen Badan Standar Nasional Pendidikan, dengan membuat klausul agar selalu memperhatikan dan menciptakan keselamatan dalam setiap proses olahraga, hal senada juga disampaikan oleh Melograno (1996:46) bahwa aktifitas olahraga pendidikan memiliki resiko yang kompleks oleh karenanya maka faktor keselamatan sangatlah penting. Lebih jauh organisasi keolahragaan/sekolah harus mengedepankan keselamatan dalam melatih/mendidik tidak hanya untuk menanggulangi cedera semata namun mendorong atlet/siswa mampu berpartisipasi terhadap aktivitas olahraga secara berkelanjutan seumur hidupnya. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah memiliki tanggungjawab terhadap program keselamatan dalam olahraga dan pedoman keselamatan dirancang untuk mendorong pelatih/pendidik dalam implementasi, kepemimpinan dan pengawasan

program olahraga sehingga berjalan dengan baik dan lancar.

Berbeda dengan olahraga prestasi yang dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi atlet dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa melalui sebuah prestasi, maka proses pelaksanaannya harus dirancang serta direncanakan secara komprehensif sehingga unsur-unsur pendukung wajib dikembangkan melalui; pusat penelitian dan pengembangan IPTEKS keolahragaan, sentra pembinaan, pendidikan dan pelatihan atlet dan tenaga keolahragaan, sarana dan prasarana, sistem pemanduan bakat dan yang lainnya secara terpadu dan berkesinambungan.

Olahraga prestasi sering identik dengan pencapaian target, namun sering terjadi hanya karena mengejar target pelatih mengabaikan unsur-unsur lain seperti keselamatan dan keamanan dalam diri atletnya, sehingga memungkinkan terjadi kekeliruan dalam meng-eksekusi program pelatihan terkait dengan intensitas latihan, beban latihan dan fase istirahat yang menyebabkan banyak atlet terjerat cedera sebelum masa puncak prestasinya. Seperti yang menimpa atlet tenis Indonesia Angelique Wijaya, yang sempat meraih juara pada Turnamen Tenis Dunia *Women Series* Wismilak Open di Nusa Bali, namun dimungkinkan karena terjerat cedera lutut sehingga tahun-tahun berikutnya tidak lagi mampu meraih prestasi seperti dulu sebelum dia cedera. Hal ini menandakan bahwa perlunya pengetahuan dan pemahaman terhadap unsur keselamatan dan keamanan

dalam berlatih bagi atlet dan pelatih menjadi keniscayaan.

Mencermati kondisi di atas, maka berdasarkan hasil penelitian tentang pentingnya unsur keselamatan dalam olahraga tercermin dalam temuan yaitu banyaknya cedera yang dialami oleh para siswa SD Negeri di Kabupaten Bantul pada waktu mengikuti proses aktivitas olahraga seperti cedera ringan, yaitu berupa: cedera lecet pada bagian tungkai dan perdarahan pada bagian kaki (Rahajeng, 2006;1). Sementara di Buleleng-Bali, berdasarkan hasil diskusi dengan beberapa pendidik dan pelatih di berbagai pertemuan seperti seminar, *workshop* keolahragaan diperoleh informasi bahwa secara eksplisit cedera ringan pada siswa dan atlet sering terjadi seperti keseleo dan terkilir dan yang lainnya. Secara lebih jauh para pendidik/pelatih juga menyatakan bahwa secara khusus pedoman keselamatan dalam aktifitas belajar dan berlatih belum ada, sehingga acuan dan pedoman untuk melaksanakan prosedur keselamatan dalam aktivitas olahraga sama sekali tidak ada. Hal ini juga dikuatkan dengan hasil penelitian Astra (2009) tentang kebutuhan akan pedoman keselamatan dalam aktivitas olahraga di sekolah sangat dibutuhkan oleh guru-guru olahraga pada sekolah yang ada di Bali.

Menurut Sukarmin (2004), menyatakan bahwa cara terbaik untuk menghadapi cedera olahraga adalah dengan mencegahnya, hal ini sangat tepat, karena mencegah adalah suatu usaha/cara yang paling menentukan dalam menciptakan keadaan aman dan lancar dalam suatu aktivitas, termasuk olahraga. Disamping itu pula berbagai peraturan perundang-undangan,

peraturan pemerintah serta kebijakan-kebijakan yang ada terkait dengan konsep keselamatan masih pada tatanan *kuratif*, tidak *preventif*, contohnya pada Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 6 dengan jelas menyatakan bahwa untuk unsur keselamatan maka penyelenggara olahraga wajib menyediakan tenaga medis/dokter, secara isi memang tidak yang salah, namun tuntutan tersebut mengarah kepada kebutuhan terhadap unsur *kuratifnya* bukan *preventif*. Sepatutnya yang wajib pula disiapkan adalah pedoman keselamatan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman terhadap atlet/pelatih untuk berpikir dan bertindak sesuai dengan unsur-unsur keselamatan.

Di lain pihak, jika melihat negara-negara yang telah maju bidang olahraganya, seperti Amerika dan Inggris, maka keberadaan terhadap pedoman keselamatan dalam olahraga menjadi prioritas pemerintah dan organisasi keolahragaan untuk dibuat dan diimplementasikan di dalam setiap proses keolahragaan. Mereka juga bahkan membentuk organisasi yang terpercaya, seperti *National Assosiation of Physical Education United State* untuk merancang dan membuat standar keselamatan dalam olahraga untuk dijadikan komitmen bersama di dalam aktivitas dan pelatihan olahraga agar selalu mengutamakan keselamatan. Hal yang sama juga dilakukan oleh pemerintah Inggris, khususnya yang menangani masalah keolahragaan, juga telah menelorkan prosedur keselamatan dalam olahraga yang diberi judul *Safety in Sports*, yang di dalamnya memuat tentang kepedulian terhadap

keselamatan serta manajemen resiko dan berbagai solusinya sehingga meminimalisir faktor kecelakaan khususnya bidang olahraga (Fuller, 2000:20). Masih banyak lagi pedoman-pedoman keselamatan lainnya terkait dengan bidang keolahragaan untuk digunakan sebagai acuan dalam mengimplementasikan kegiatan olahraga sehingga pelatih/pendidik dan atlet/siswa memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap konsep keselamatan bagi dirinya dan juga orang lain seperti *Safety at Sports Regulation*, *Safety Procedure in Sports* dan *Safety in Sports Guidelines*, yang dimiliki oleh negara maju tersebut, sementara sepengetahuan penulis Indonesia sama sekali belum memilikinya sebuah ironi yang patut segera harus dicarikan solusinya.

Berdasarkan kajian teoritis tersebut dan temuan penelitian pada tahun I yang telah berhasil menyusun draf buku pedoman keselamatan dalam olahraga, melalui temuan dimensi-dimensi yang harus ada di dalam buku pedoman keselamatan olahraga yaitu dimensi lingkungan sekolah, dimensi fasilitas dan peralatan olahraga, dimensi perencanaan pembelajaran, pengelolaan pembelajaran/pelatihan dan dimensi teknik bantuan, maka sangat *urgent* penelitian pada tahun II untuk dilaksanakan. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data dan produk berupa buku pedoman keselamatan olahraga, dan secara khusus tujuan penelitian ini adalah: (1) Mengembangkan buku pedoman keselamatan olahraga yang tervalidasi oleh ahli. (2) Mengembangkan buku pedoman keselamatan olahraga yang tervalidasi oleh praktisi. (3) Mengetahui

efektifitas penggunaan buku pedoman keselamatan olahraga dalam penerapannya pada siswa/atlet. Dan penelitian ini memiliki urgensi teoretis dan praktis, terutama dalam rangka menggali unsur, dimensi dan prosedur keselamatan yang dituangkan untuk mengembangkan buku pedoman yang terkait dengan keselamatan dalam olahraga, yang secara rinci dijelaskan (1) Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan sistem keolahragaan nasional, khususnya dalam bidang olahraga pendidikan, dan olahraga prestasi. (2) Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi siswa, atlet, masyarakat, pendidik, pelatih, instuktur olahraga, pimpinan sekolah, dinas pendidikan dan pemerintah khususnya Kementerian Pendidikan Nasional dan Kebudayaan dan Kementerian Pemuda dan Olahraga, terkait dengan menumbuhkan dan menciptakan rasa aman dalam berolahraga/berlatih melalui usaha mencegah melalui pengetahuan dan pemahaman yang dibantu dengan keberadaan buku pedoman olahraga yang mudah dan praktis.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan, sehingga rancangan penelitian ini adalah rancangan pengembangan menurut Gall and Gall (2003:570), yang diadaptasi dan dimodifikasi sehingga tahapannya terdiri dari; 1) melakukan validasi draft konseptual kepada para ahli atau pakar, 2) revisi buku pedoman keselamatan olahraga, 3) validasi ke dua draft konseptual kepada para praktisi, 4)

sosialisasi di sekolah terhadap buku pedoman keselamatan olahraga, 5) buku pedoman keselamatan dalam olahraga, 6) membuat laporan penelitian dan artikel penelitian.

Penelitian ini mengambil lokasi Kabupaten Buleleng Masing-masing lokasi tersebut memiliki heterogenitas, lingkungan, adat kebiasaan yang berbeda, sehingga lokasi tersebut juga dipertimbangkan dalam menentukan sampel penelitian sebagai tempat uji coba nanti.

Di dalam penelitian ini digunakan populasi yang terdiri dari pendidik/pelatih, siswa/atlet. Penentuan sampel daerah yang digunakan dalam penelitian ini digunakan dengan teknik *Cluster*, dimana penelitian dilakukan di Kota Singaraja pada sekolah Negeri di SD, SMP dan SMA yang digunakan sebagai sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data merupakan sarana/alat ukur yang digunakan/diperlukan dalam melaksanakan suatu penelitian, sehingga dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi partisipatif, studi dokumentasi, wawancara (*FGD*) dan angket (kuesioner).

Kegiatan pengumpulan data dengan menggunakan teknik-teknik sesuai jenis instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut: 1) *Observasi partisipatif*, dilakukan peneliti sebagai pengamat dengan melibatkan diri dalam kegiatan yang sedang dilakukan atau sedang dialami pengguna/penyelenggara kegiatan olahraga, teknik ini digunakan selama penelitian berlangsung untuk mencermati beragam fenomena sejak tahap studi orientasi suasana

lingkungan penelitian, implementasi, sampai evaluasi hasil, 2) *Studi dokumentasi*, digunakan untuk menjangkau data di dalam dokumen-dokumen tertulis yang menunjukkan adanya hubungan dengan masalah keselamatan olahraga dan pemberdayaan pembinaan olahraga. Studi dokumentasi juga digunakan untuk membantu melengkapi data yang benar dan teknik yang dilakukan dalam penelaahan dan analisis serta interpretasi terhadap dokumen hasilnya dapat dijadikan sumber data, 3) *Wawancara*, digunakan untuk mewawancarai sejumlah *key informant* yang dianggap sebagai tokoh kunci dalam penelitian dapat berupa *Focus Group Discussion* atau diskusi yang mendalam dengan sampel yang terdiri dari pendidik, pelatih, instruktur olahraga, siswa, atlet, pimpinan organisasi keolahragaan, manajer olahraga rekreasi, pengguna dan orang tua siswa dan atlet. Mereka ini dipandang secara langsung maupun tidak langsung ada kaitannya dengan pelaksanaan dan pembinaan aktivitas olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Wawancara merupakan teknik yang dilakukan peneliti untuk mengamati masyarakat olahraga melalui pengamatan yang intensif dalam bentuk komunikasi vertikal dan sebagai proses interaksi peneliti dan sumber data yang dilakukan dengan efektif kepada sampel penelitian, 4) *Kuesioner*, digunakan untuk memperoleh dan menjangkau sejumlah pengetahuan, pemahaman dan implementasi seluruh sampel penelitian dalam aktivitasnya terhadap olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi melalui

serangkaian pertanyaan-pertanyaan terbuka yang terbingkai dalam urutan pertanyaan yang menggambarkan kondisi riil yang dimiliki dan dilakukan sampel.

Data penelitian ini berupa data kualitatif, oleh karena itu pengolahan datanya menggunakan metode kualitatif yaitu digunakan pada data yang membutuhkan pemaknaan secara naratif baik pada isi maupun proses. Sesuai metode analisis data kualitatif, langkah-langkah analisis data yang dilakukan adalah : (1) setelah data terkumpul, penulis mengadakan reduksi data dengan jalan merangkum laporan lapangan, mencatat hal-hal pokok yang relevan dengan fokus penelitian, (2) menyusun secara sistematis berdasarkan kategori dan klasifikasi tertentu, (3) membuat display data dalam bentuk table ataupun gambar sehingga hubungan antara data yang satu dengan lainnya menjadi jelas dan utuh (tidak terlepas-lepas), (4) mengadakan *cross site analysis* dengan cara membandingkan dan menganalisis data secara mendalam, dan (5) menyajikan temuan, menarik kesimpulan dalam bentuk kecenderungan umum dan implikasi penerapannya, dan rekomendasi bagi pengembangan. Pada saat pengumpulan data berlangsung senantiasa dilakukan pula reduksi data yaitu melalui langkah pembuatan ringkasan, membuat kode, menelusuri tema, dan lain-lain. Reduksi data pada penelitian ini merupakan langkah analisis untuk upaya memfokuskan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasikan data sedemikian rupa sehingga memudahkan bagi

proses penarikan kesimpulan. Kegiatan mereduksi data pada penelitian ini diupayakan melalui langkah memilih dan memilah data pokok dan data pelengkap yang sesuai atau bertentangan dengan fokus penelitian. Selain itu, juga digunakan teknik saturasi (kecukupan data) dan triangulasi, dengan tujuan untuk menguji apakah metode yang diajukan layak untuk di implementasikan dan untuk menjaga keobjektifan temuan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil uji pakar yang terdiri dari 3 orang pakar yang terdiri dari pakar di bidang olahraga (P1), pakar di bidang kedokteran (P2), dan pakar di bidang penyusunan buku (P3). Adapun hasil uji tersebut, diperoleh berbagai masukan-masukan terhadap buku pedoman keselamatan olahraga adalah (1). Cover: P1 menyatakan bahwa gambar dalam cover terlalu ramai, agar jumlah gambar dikurangi dan diperjelas, P2 sudah baik dan penampilan menarik, P3 menyatakan Font pada cover terlalu besar dan perlu diperjelas. (2) Prakata: P1 menyatakan bahwa prakata harus berisikan ucapan terima kasih kepada rektor, penyandang dana dan diisikan alenia tentang menerima kritik dan saran, P2 memberikan saran sudah bagus dan sesuai dengan syarat penulisan prakata, P3 penggunaan kata draf sebaiknya dihilangkan. (3) BAB I Pendahuluan: P1 singkatan harus di tulis kepanjangannya terlebih dahulu baru kemudian singkatannya, P2 terdapat kata-kata yang ganda dan penulisan yang kurang lengkap, P3 pada pendahuluan sebaiknya berisi latar belakang, tujuan, manfaat dan sasaran. (4) BAB II Hakekat Keselamatan: P1 sudah baik,

namun beberapa kata yang salah ketik untuk diperbaiki dan istilah bahas asing agar ditulis miring, P2 lebih ditekankan kepada keselamatan olahraga, P3 penulisan rujukan belum konsisten dan font belum sama. (5) BAB III Petunjuk Keselamatan Dalam Olahraga: P1 substansi sudah baik, mohon agar kata-kata yang salah ketik diperbaiki, P2 sudah baik, namun sistematika penulisan perlu diperbaik, spasi, font dan lainnya, P3 sudah baik, tanda baca agar diperhatikan. (6) BAB IV Cara Menangani Cedera Dalam Olahraga: P1 gambar agar diperjelas, sebaiknya gunakan foto yang dibuat sendiri dan foto yang diambil dari sumber lain agar di cantumkan sumbernya, P2 tambahkan penanganan berupa taping pada cedera keseleo, bedakan penanganan patah tulang terbuka dan tertutup, berikan contoh penanganan kram pada otot lainnya, tambahkan untuk rujukan penanganan kesehatan untuk mendapatkan anti tetanus, untuk luka robek perlu penanganan jarit luka, untuk definisi kejang agar diperbaiki, bedakan penanganan luka dengan pendarahan aktif dan tidak aktif, P3 pada setiap sub judul perlu ditambahkan kalimat pembuka, sistematika dan tanda baca agar diperbaiki. (7) BAB V Metode Pencegahan Cedera Model RICE: P1 penjelasan sudah cukup baik, gambar sebaiknya dibuat sendiri jika memungkinkan, P2 secara isi sudah tepat dalam upaya penanganan cedera sebagai pertolongan pertama, P3 gambar-gambar agar dibuat proporsional, dan semua istilah asing agar dicetak miring. (8) Penutup: P1 Substansi sudah cukup baik, P2, uraian penutup sudah sangat bagus, P3 tidak ada komentar. (9) Reference: P1 agar

dilengkapi dengan jurnal-jurnal terkait, P2 sudah sesuai dengan topik yang dikaji, P3 penulisan masih belum konsisten dimana penerbit paling akhir. (10) Lain – Lain: P1 agar ditambahkan satu bab tambahan tentang atribut cara berpakaian yang baik dalam berolahraga, tata cara yang aman dalam olahraga renang, sistematika yang harus dilakukan agar setiap berolahraga tetap aman dan nyaman, P2 buku ini sangat dibutuhkan oleh guru olahraga yang bekerja di lapangan untuk pengajaran aktivitas fisik sehingga perlu segera di cetak agar dapat meningkatkan profesionalitas guru olahraga, P3 buku pedoman keselamatan olahraga sangat bermanfaat, sebaiknya dicetak dalam bentuk *booklet*.

Berdasarkan uji pakar di atas, maka peneliti melakukan revisi terhadap buku pedoman yang dilakukan untuk penyempurnaan buku pedoman tersebut, berdasarkan rencana penelitian tahun kedua ini yang terdiri dari uji pakar dan uji praktisi.

Hasil dari masukan-masukan yang diberikan oleh para pakar pada uji pakar di atas telah dilakukan sesuai dengan masukan yang diberikan, namun karena ada beberapa perbedaan masukan, maka penyesuaian di dalam revisi buku pedoman ini tetap dilakukan tanpa mengurangi makna dari buku pedoman keselamatan dalam olahraga ini.

Masukan-masukan mengenai sistematika dan tanda baca sudah secara langsung bisa direvisi, tanpa mengalami hambatan yang berarti, selanjutnya masukan dengan penambahan-penambahan materi sudah secara bertahap dilakukan

sehingga buku ini bisa lebih disempurnakan.

Selanjutnya setelah revisi dari uji para pakar ini akan dilanjutkan dengan uji praktisi ke guru-guru penjasorkes di Kabupaten Buleleng yang terdiri dari guru penjasorkes SD (PSD), SMP (PSMP) dan SMA (PSMA) yang minimal telah memiliki pengalaman mengajar kurang lebih 10 tahun dan telah bergelar Master. Adapun hasil uji praktisi di atas adalah: (1) Cover: Semua praktisi menyatakan cover sudah bagus. (2) Prakata: Semua praktisi menyatakan prakata sudah baik. (3) Daftar isi: Semua praktisi menyatakan daftar isi sudah baik. (4) Bab I Pendahuluan: PSD, menyatakan pendahuluan agar dituliskan dasar hukumnya baru kemudian pokok permasalahan, dan PSMP tata tulis diperbaiki, ada kalimat yang kurang lengkap, PSMA, ada beberapa kata yang kurang hurufnya seperti ka n ada. (5) Bab II Hakekat Keselamatan: PSD, ditambahkan kata pelatih pada definisi, PSMP tata tulis agar diperhatikan, PSMA kesalahan pengetikan agar diperbaiki. (6) Bab III Petunjuk keselamatan dalam Olahraga: PSD, sudah baik, PSMP, tata tulis dan peralatan serta teknik bantuan agar disesuaikan dengan kondisi aman, PSMA tata tulis agar diperhatikan. (7) Bab IV Cara Menangani Cedera Dalam Olahraga: PSD, perlu diuraikan penyebab terjadinya cedera pada masing-masing, penjelasan patah tulang ditambahkan, penyebab kram ditambahkan, perlu diberikan penjelasan dalam menangani luka dengan pendarahan yang cukup hebat, pada kasus kejang perlu diusahakan agar korban tidak dalam kondisi mengunyah, penjelasan penanganan pingsan



dilakukan melalui pemeriksaan ABC (*Airway, Breathing, Circulation*), PSMP sudah jelas, untuk penanganan kram perlu diuraikan pantangan-pantangan untuk cedera kram, tata tulis agar diperbaiki, PSMA tata tulis agar diperhatikan. (8) Bab V Metode Pencegahan Cedera Model RICE: PSD, perlu ditambahkan dengan melakukan *heat treatment*, PSMP sudah tepat pemilihan metode RICE untuk pertolongan pertama, PSMA tata tulis pada gambar agar diperbaiki, diberikan spasi. (9) Penutup: PSD buku yang sejenis sudah ada, agar ditambahkan sehingga melengkapi buku pedoman ini, PSMP uraian sudah cukup bagus, PSMA, pengetikan yang salah agar diperhatikan. (11) Reference: PSD, sudah cukup baik, PSMP, sudah baik, PSMA tata tulis diperhatikan. (12) Lain – Lain: PSD perlu ditambahkan cara-cara menguji cedera sehingga dapat diketahui rasa nyeri yang timbul diakibatkan oleh apa, PSMP buku pedoman ini sangat dibutuhkan oleh guru, PSMA secara keilmuan buku ini sudah baik.

Secara umum, hasil revisi di atas telah diperbaiki sehingga buku ini juga menjadi lebih sempurna, dan buku pedoman ini sangatlah penting untuk para guru/pelatih. sesuai dengan apa yang dicanangkan oleh *Department for Culture, Media and Sports (2008) and Ministry of Education (2008) in UK*, bahwa keberadaan buku pedoman keselamatan olahraga yang digunakan sebagai petunjuk untuk menciptakan keselamatan dalam pembelajaran maupun latihan sangat penting untuk dibuat dan dilakukan.

Di sisi lain, Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia keselamatan merupakan suatu kondisi dimana

terbebas dari ancaman terganggunya proses aktivitas dan mengakibatkan cedera, kerusakan harta benda dan kerusakan lingkungan.

Sedangkan Soepomo (2000) menyatakan bahwa keselamatan adalah suatu usaha-usaha dan aturan-aturan untuk menjaga dari kejadian atau keadaan yang merugikan keselamatan dalam melakukan suatu aktifitas. Keselamatan kerja merupakan suatu kajian terapan yang bertujuan menciptakan sistem kerja yang aman dan menjamin tercapainya kenyamanan dalam melakukan segala bentuk aktivitas.

Keselamatan kerja juga merupakan seluruh usaha dari suatu organisasi yang diperuntukkan untuk keselamatan pelaku organisasi dalam melaksanakan pekerjaan dengan aman dan tertib untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Keselamatan/*safety* merupakan ilmu dan seni yang terdiri dari serangkaian metode-metode dalam melakukan campur tangan terhadap system kerja sehingga menjamin keamanan pada setiap kegiatan yang dijalankan baik bagi pekerjaan, peralatan maupun lingkungan sekitar.

Jadi keselamatan kerja adalah suatu usaha sadar yang sistematis untuk menjaga unsur-unsur organisasi (guru, siswa, lingkungan sekitar) dari kecelakaan/cedera sehingga tercipta situasi aman dan nyaman untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dikaitkan dengan organisasi sekolah dan proses aktivitas maka keselamatan dalam aktivitas merupakan suatu usaha yang sistematis untuk menciptakan rasa aman dan nyaman bagi guru, siswa dan lingkungan sekitarnya untuk mencapai tujuan aktivitas yang diinginkan.

Menurut Ericsson, (2011), aktivitas olahraga sangatlah penting untuk menjaga agar terbebas dari faktor resiko seperti kegemukan, gangguan kesehatan dan juga resiko-resiko fatal yang diakibatkan oleh aktivitasnya, sehingga di dalam pelaksanaannya, aktivitas olahraga harus mengutamakan sistem yang terpadu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Bannet dkk (dalam Harsuki:2003:30) menyatakan bahwa olahraga adalah aktivitas jasmani yang dilembagakan yang peraturannya ditetapkan bukan oleh pelakunya atau secara eksternal sebelum melakukan aktifitas tersebut. Sehingga secara lebih luas istilah olahraga biasanya digunakan dengan konsep yang lebih luas mencakup atletik, *games*, permainan, senam dan aktivitas-aktivitas perorangan dan beregu.

Di sisi lain, olahraga mempunyai fungsi sebagai pelepasan emosi, penunjukan identitas, kontrol sosial, sosialisasi, agen perubahan, semangat kolektif, kesuksesan. Fungsi tersebut secara konseptual tidak bisa dipisahkan sehingga harapannya olahraga memiliki kebermanfaatan yang sangat berarti bagi kehidupan manusia.

Namun di lain pihak, olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara cepat, penuh dengan tenaga dan kadang tidak terkontrol. Olahraga juga dilakukan dengan fisik sehingga efek benturan terhadap lawan akan sering terjadi khususnya olahraga beregu. Sehingga dengan kondisi tersebut maka olahraga memiliki resiko yang cukup tinggi terhadap adanya cedera atau kecelakaan seperti keseleo, terkilir dan yang lainnya.

Berbagai cabang olahraga seperti atletik, permainan, senam dan yang lainnya tidak terlepas pula dari faktor resiko di atas, baik dari sisi aktifitas pelaksanaan olahraganya maupun dari penggunaan peralatan yang beresiko seperti lembing, peluru dalam cabang tolak peluru dan yang lainnya. Mencermati kondisi tersebut maka secara ekplisit, karakter aktivitas olahraga sangatlah keras dan beresiko terhadap terjadinya cedera ataupun kecelakaan, oleh karena itu olahraga layak menjadi bahan penelitian yang mencakup pengembangan buku satandar pedoman keselamatan untuk mencegah dan meminimalisir kemungkinan terjadinya cedera ataupun kecelakaan berdasarkan karakteristik aktivitas olahraga tersebut.

Di lain pihak, Seseorang yang tidak memiliki pemahaman terhadap prosedur keselamatan dalam olahraga akan mendapatkan risiko kecelakaan lebih tinggi daripada yang sungguh-sungguh mematuhi peraturan dan mengikuti petunjuk guru/pelatih. Semua siswa, terutama remaja dan anak-anak yang belum berkembang keterampilannya mempunyai potensi mengalami cedera (Lutan, 2001: 43). Menurut Bompas (2000: 100) kurangnya pengetahuan tentang latihan dan penambahan beban secara tepat, sikap tubuh yang salah pada waktu mengangkat, dan lemahnya otot perut merupakan biang keladi terjadinya cedera pada anak-anak.

Menciptakan sistem kerja atau proses kerja yang aman atau yang mempunyai potensi risiko yang rendah terhadap terjadinya kecelakaan dan menjaga aset perusahaan dari kemungkinan terjadinya *loss*. Kurangnya

perhatian dan pengetahuan tentang tata cara dan pencegahan akan kemungkinan terjadinya kecelakaan, mengakibatkan lebih seringnya terjadinya kecelakaan yang mengakibatkan cedera pada para siswa/atlet. Para siswa/atlet dapat mengalami cedera pada berbagai keadaan, seperti ketika bermain di halaman sekolah, pada saat istirahat, dan pada saat menerima pelajaran/pelatihan olahraga. Untuk mengurangi kemungkinan terjadinya cedera di lingkungan sekolah maka para guru khususnya guru olahraga perlu memahami aspek keselamatan dalam olahraga. Siswa perlu memiliki keterampilan untuk melaksanakan pencegahan terhadap kemungkinan terjadinya rudapaksa dalam proses belajar mengajar olahraga.

Cedera ini dapat terjadi pada waktu proses belajar mengajar/melatih olahraga, disebabkan oleh beberapa kemungkinan yang bersumber pada beberapa dimensi sebagai berikut: (1) dimensi lingkungan belajar, (2) dimensi fasilitas, (3) dimensi peralatan, (4) dimensi manajemen aktivitas (5) dimensi teknik bantuan, (6) dimensi perencanaan tugas ajar.

Sehubungan dengan dimensi/faktor yang dapat mengakibatkan terjadinya cedera tersebut, maka para guru olahraga/pelatih sangat perlu memperhatikan, mengetahui, memahami, serta terampil dalam melaksanakan aspek keselamatan dalam olahraga ini. Oleh karena itu, ia sangat perlu mendalami hal-hal yang menyangkut pengetahuan tentang faktor-faktor penyebab cedera tersebut agar dapat menerapkan aspek

keselamatan dalam olahraga sehingga mencegah atau mengusahakan sekecil mungkin akan terjadinya kecelakaan khususnya terhadap siswa/atlet.

Sehubungan dengan itu, maka dalam proses belajar mengajar/melatih olahraga para guru/pelatih olahraga khususnya harus menyiapkan para siswa/atletnya untuk menghadapi aktivitas inti. Penyiapan ini tidak hanya pada proses belajar mengajar/berlatih itu berlangsung, tetapi harus dilakukan sebelum, selama, bahkan setelah proses belajar mengajar/berlatih itu selesai.

Manusia terdiri dari unsur jiwa dan raga atau rohani dan jasmani yang merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Siswa perlu mendapat perhatian yang khusus baik rohani maupun jasmaninya. Dalam penyiapan rohani, guru/pelatih olahraga harus berusaha menjadikan para siswa berminat melaksanakan

Pelajaran/pelatihannya sebelum berangkat, dan sesampai di lapangan, ia menyiapkan fisik para siswa/atlet dengan kegiatan yang dikenal dengan latihan pendahuluan atau latihan pemanasan. Ini semua bertujuan agar para siswa/atlet yang terdiri dari unsur rohani dan jasmani/fisik siap menghadapi dan menerima tekanan yang akan terjadi selama berlangsungnya proses belajar mengajar/berlatih olahraga, sehingga akan terhindar dari kemungkinan terjadinya cedera.

Di sisi lain, lingkungan tempat berlangsungnya proses belajar mengajar/berlatih, sering kali keadaannya kurang menguntungkan. Pada saat ini, banyak sekolah/tempat pelatihan yang berada di dekat pasar,

pabrik, lapangan terbang, atau di tepi jalan yang ramai. Hal ini disebabkan karena memang saat ini sangat sukar untuk mencari tempat yang ideal untuk pendirian sebuah sekolah/tempat pelatihan. Dengan kenyataan yang demikian itu maka tidak dapat dihindari lagi pasti akan banyak terjadi gangguan keamanan dalam proses belajar mengajar/berlatih khususnya dalam olahraga, yang akhirnya mengancam keselamatan dan menimbulkan cedera dalam proses belajar mengajar/berlatih tersebut. Dalam hal ini guru/pelatih terutama dalam olahraga kesehatan harus mampu dan terampil mengatasi gangguan tersebut.

Berbagai cara dapat dilakukan oleh guru/pelatih olahraga yang tentunya perlu mempunyai kiat masing-masing. Apabila sekolah/tempat pelatihan itu berada di lingkungan atau dekat dengan jalan yang cukup ramai, maka harus dijaga agar para siswa jangan sering keluar ke jalan. Apakah keluar ke jalan itu untuk mengambil alat atau melaksanakan tugas guru/pelatih. Harus diusahakan agar alat-alat yang digunakan untuk proses belajar mengajar/berlatih itu tidak sering keluar halaman sekolah. Pada pelajaran permainan bola voli, atau permainan bola basket, atau kasti; usahakan arah bola yang dipukul atau di lempar tidak mengarah ke jalan. Dengan demikian maka tidak akan sering bola itu keluar jalan, yang harus segera diambil oleh siswa/atlet. Hal ini akan sangat membahayakan bagi keselamatan siswa/atlet, karena biasanya siswa/atlet akan takut kalau-kalau bolanya tergilas mobil, tetapi tidak mengingat keselamatan diri sendiri. Dalam pelajaran atletik sering dilaksanakan lari

keliling karena guru ingin agar lari keliling itu cukup jauh, maka para siswa harus mengelilingi, tidak hanya gedung sekolah, tetapi mengelilingi lingkungan sekolah yang tentu menggunakan jalan umum begitu juga peralatan yang digunakan juga perlu mendapat perhatian khusus.

Bertalian dengan hal tersebut, menurut Stave Frostick & Lynne Walley (2003:36) menyatakan bahwa sikap diri terhadap keselamatan harus diupayakan di atur dalam konsep pembelajaran/ pelatihan di sekolah sehingga menciptakan perasaan nyaman dan aman dalam belajar dan berlatih. Selain uji dari guru tersebut, peneliti juga menugaskan guru tersebut untuk mengenalkan buku pedoman tersebut kepada siswa yang diajar, serta menanyakan akan pentingnya buku pedoman keselamatan olahraga ini kepada siswa di SD, SMP dan SMA melalui pendapat para siswa, hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Sobski Jozefa (1999:45) proteksi terhadap siswa-siswa sekolah di dalam belajar penjasorkes harus dilakukan sedini mungkin dan berkesinambungan melalui pedoman keselamatan yang disusun dan dilaksanakan dengan baik. Dan berdasarkan hasil tanggapan yang diperoleh guru-guru tersebut kepada masing-masing siswa pada semua jenjang baik SD, SMP, dan SMA, diperoleh hasil bahwa seluruh siswa di semua jenjang menyatakan buku pedoman ini sangat penting, dan berguna, sehingga buku pedoman ini diharapkan bisa menjadi pegangan siswa untuk dibaca.

## PENUTUP

Keberadaan buku pedoman ini merupakan salah satu upaya untuk menciptakan olahraga dan pelatihan gerak lainnya yang aman dan nyaman sehingga tujuan pembelajaran/pelatihan dapat dicapai. Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) keberadaan buku pedoman keselamatan olahraga sebagai panduan ataupun petunjuk terhadap upaya pencegahan terhadap resiko kecelakaan dalam pembelajaran penjasorkes yang dilakukan oleh pendidik/pelatih sangatlah penting. Buku pedoman dapat dikembangkan segera dan dicetak dalam bentuk buku ataupun *booklet* yang mudah digunakan, sehingga diharapkan nantinya dapat menunjang penampilan siswa/atlet dalam proses belajar/ berlatihnya, (2), pengembangan buku pedoman keselamatan olahraga memiliki asas manfaat yang baik berdasarkan hasil sosialisasi kepada siswa-siswa yang akan menggunakan buku pedoman tersebut. Dari kesimpulan ini, dapat disarankan agar buku yang telah di uji pakar maupun praktisi ini dapat dicetak dan sebarakan kepada guru/ dosen, pelatih, siswa/mahasiswa dan juga masyarakat umum untuk dimanfaatkan sebagai buku utama dalam pencegahan cedera dalam aktifitas berolahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astra.B. 2009. Pengembangan Model dan Perangkat Aktivitas Bergaya Afektif Berorientasi Aspek Keselamatan Pada Sekolah Menengan Pertama Di Bali. *Laporan Penelitian Stranas Undiksha*. Singaraja : Undiksha
- Bompa, T.O. 2000. *Perodozation : Theory and Methodology of Training*. USA. Human Kinetics.
- Department for Culture, Media and Sports. 2008. *Guide To SafetyAt Sports Grounds*:UK For the Stationary Office
- Ericsson,I. 2011. AEffect of Increased Physical Activity on Motor Skill and marks in Physical Education. *Journal Physical Education and Sports Peddagogy*. Malmö University: Sweden
- Frosdick,S & Walley, L. 2003. *Sports Safety Management*. Oxford: Elsevier Butter Worth Meinemann
- Fuller. 2000. *Safety In Sport*.United Kingdom: HSE Books
- Gall and Gall. 2003. *Educational Research An Intruduction*. Seven Edition. United State: Pearson education, Inc.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini : Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Kamus Besar Bahasa Indonesia; Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Jakarta; Balai Pustaka
- Lutan,R. 2001. *Perencanaan dan Strategi Aktivitas Penjaskes*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdikbud.
- Melgrano,V,J. 1996. *Designing The Physical Education Curriculum*. United States: Human Kinetics
- Ministry of Education. 2008. *Safety Guidelines for Contact Sports*. UK: Caenwood Centre 37 Arnold Road Kingston4
- Rahajeng. 2006. Kecelakaan Dalam Aktivitas Olahraga Di Sekolah Dasar. *Skripsi*. Yogyakarta

Sobski,J.1999. *Guidelines for the Safe Conduct of Sports and Physical Activity in School*. New south Wales:Department of Education and Training

Sukarmin. 2004. Pemenuhan Kebutuhan Keselamatan Unit Kegiatan Mahasiswa Bidang

Olahraga. *Artikel*. Yogyakarta: UNY

Supomo. 2000. *Hukum Perburuhan Bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, Jakarta : PT. Pradnya Paramita

Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional: UU RI No. 3 Tahun 2005. Jakarta: Sinar Grafika.